

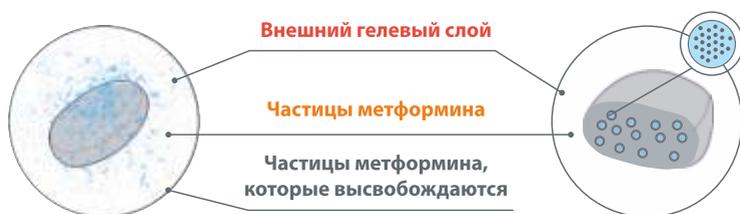
# Как правильно питаться при сахарном диабете 2 типа и предиабете?



Для специалистов здравоохранения в помощь  
при работе с пациентами

# Глюкофаж XR производится по инновационной технологии, на которую зарегистрирован патент<sup>1</sup>

Двухслойная гелевая система с расположенными в ней частицами метформина<sup>1</sup>



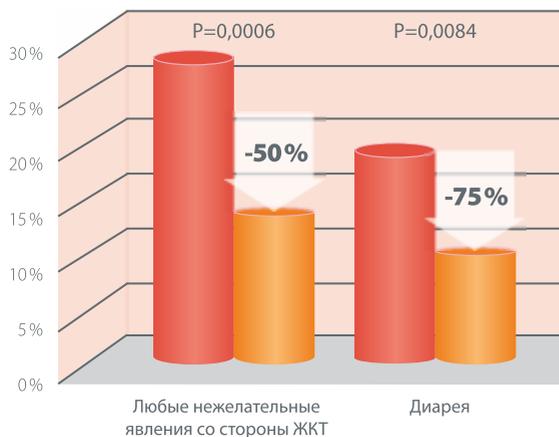
Основу таблетки Глюкофаж XR составляет двухслойная гелевая система с расположенными в ней частицами метформина<sup>1</sup>.



Данная система обеспечивает постепенное и равномерное высвобождение метформина из таблетки Глюкофаж XR в течении 24 часов.

## Преимущества Глюкофаж XR

Частота диспепсий у пациентов, которые принимают обычную форму метформина и Глюкофаж XR<sup>2</sup>



При применении Глюкофаж XR удается снизить риск любых нежелательных явлений со стороны ЖКТ в 2 раза

Метформин  
(n=205)

Глюкофаж XR  
(n=205)\*

1. Timmins P. Clin Pharmacokinet 2005; 44: 721-729 Патент W099/47128

2. Blonde. Curr Med res Opin 2004; 20(4):565-72 PC №UA/3994/02/01, PC №UA/3994/02/01

\*Пациенты, переведенные с метформина с немедленным высвобождением на Глюкофаж XR

MERCK

acino

# Как правильно питаться при сахарном диабете 2 типа<sup>1</sup>



Наблюдения врача, рациональное питание и регулярные физические нагрузки при сахарном диабете являются важнейшими факторами, способствующими улучшению углеводного и жирового обмена.

## Рекомендации по питанию для пациентов с СД 2 типа и ожирением



### Исключите из своего рациона:

- сахар
- конфеты, торты, пирожные
- варенье, мёд, мороженое
- семечки, орехи
- сладкие фруктовые и газированные напитки; соки, кроме томатного
- алкоголь, шоколад
- майонез, сливочное масло, сало, маргарин, готовые соусы
- жирные сорта сливок, молока, творога, сыров
- жирные копчёности, колбасные изделия, мясные изделия, особенно уличное «быстрое питание»
- рыбные и мясные консервы
- мучные изделия из дрожжевого и слоёного теста, сдобную выпечку



### Будьте умеренны в употреблении:

- молока, кисломолочных продуктов и сыров средней жирности
- яиц
- круп, зернового хлеба, макарон из твёрдых сортов пшеницы
- картофеля, бобовых, кукурузы, фруктов
- нежирных сортов мяса, рыбы, мяса курицы и индейки без кожицы



### Рекомендуется без ограничений:

- листья салата, шпинат, капуста, кабачки, баклажаны, свекла, морковь, стручки фасоли
- все сорта чая и натурального кофе, столовая питьевая вода
- помните про свежую зелень

<sup>1</sup>Сахарный диабет. Диагностика, лечение, профилактика. Под редакцией академика РАН и РАМН И.И. Дедова, профессора М.В. Шестаковой. - М.: МИА, 2011.



## Советы по приобретению навыков правильного питания<sup>1</sup>

- Принимайте пищу не менее 3 раз, а лучше 3–5 раз в день
- Не доводите себя до состояния голода. Голодание противопоказано
- Основные по калорийности приёмы пищи переносите на первую половину дня
- Изучайте информацию на упаковке продукта. Вы сможете выбирать пищу с пониженным содержанием жира (например, йогурт, творог, сыр)
- Удаляйте видимый жир с мяса перед приготовлением. С птицы обязательно снимайте кожу, она чрезвычайно богата жиром
- Избегайте жаренья продуктов, это резко повышает их калорийность за счет масла. Применяйте такие способы приготовления пищи, как запекание, тушение в собственном соку
- Старайтесь употреблять овощи в натуральном виде. Добавление в салаты сметаны, майонеза, масла сильно увеличивает калорийность
- Когда хочется перекусить, избегайте высококалорийных, богатых жирами продуктов, например, чипсов, орехов
- Во время приема пищи не читайте, не смотрите телевизор

## Помните о физических нагрузках!<sup>2</sup>

Физическая активность подбирается индивидуально, с учетом возраста, осложнений СД, сопутствующих заболеваний, а также переносимости.

Общие рекомендации: регулярная физическая активность умеренной интенсивности (ходьба, плавание, велосипед, танцы) длительностью не менее 30 минут в большинстве дней недели (не менее 150 минут в неделю).



<sup>1</sup> Суркова Е.В. и др. Сахарный диабет 2 типа. Руководство для людей с диабетом. -М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. с. 42.

<sup>2</sup> Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом. Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой. 5-й выпуск. – М., 2011. с. 97.

